

Pengosongan dan Pemusatan: Meditasi Buddha dan Penyembahan Islam sebagai Jalan Menuju Realitas Tertinggi

Oleh Jayanantaka

Pendahuluan

Tradisi spiritual besar dunia sering dipisahkan oleh wacana teologis yang berbeda, meskipun secara esensial mereka bergerak menuju titik yang sama: realitas tertinggi yang melampaui batas konsep, bentuk, dan identitas. Dalam Buddhisme awal, jalan ini ditempuh melalui **pengosongan**—melepas segala konstruksi mental hingga tersingkap “yang tidak dilahirkan, tidak menjadi, tidak diciptakan, tidak tersusun” (Udāna 8.3). Dalam Islam, jalan ini ditempuh melalui **pemusatan**—penyembahan dan pengenalan (ma’rifah) terhadap **al-Ḥaqq**, realitas mutlak yang Esa, tidak bergantung, dan tidak menyerupai apa pun (QS al-Ikhlāṣ).

Keduanya sering disalahpahami: meditasi Buddha dianggap hanya untuk “ketenangan batin”, sementara ibadah Islam dianggap hanya “tugas ritual”. Padahal pada kedalaman masing-masing, keduanya merupakan metode transformasi batiniah yang bertujuan **melampaui ilusi diri** (anattā dalam Buddhisme; nafs ammarah–lawwāmah dalam tasawuf) dan menemukan realitas yang tidak berubah di balik dunia yang senantiasa berubah.

Artikel ini menjelaskan bagaimana kedua jalur ini—pengosongan Buddhis dan pemusatan Islami—sebenarnya beroperasi secara paralel menuju puncak realitas spiritual. Nusantara, yang sejak lama menjadi tempat bertemunya tradisi besar (Hindu–Buddha, Taoisme, Islam, kejawen, dan tradisi lokal), menyediakan lensa unik untuk melihat integrasi harmonis dua pendekatan besar ini.

1. Pengosongan dalam Meditasi Buddha: Jalan Melampaui Ilusi Diri

1.1 Tujuan Meditasi Menurut Teks Awal

Dalam Pāli Canon, meditasi (*bhāvanā*) bukan tujuan akhir, tetapi sarana pembebasan dari penderitaan. Buddha menggambarkan tujuan meditasi secara eksplisit:

“Untuk pengetahuan langsung, untuk pembersihan batin, untuk lenyapnya kekotoran batin.”
(MN 10, *Satipaṭṭhāna Sutta*)

Namun pengosongan tertinggi tidak berhenti pada ketenangan atau etika. Tujuan terdalamnya adalah **menyingkap kenyataan bahwa ‘diri’ hanyalah konstruksi sekunder**:

“Segala bentuk, perasaan, persepsi, bentukan-bentukan, dan kesadaran bukanlah diri.”
(SN 22.59, *Anattā-lakkhaṇa Sutta*)

Ketika semua yang dianggap diri dilihat sebagai fenomena yang muncul dan lenyap, yang tersisa adalah keadaan “tidak terbentuk”—realitas non-tercipta yang disebut:

Asaṅkhata – yang tidak tersusun.

Ajāta – yang tidak dilahirkan.

Akata – yang tidak dibuat.

(Udāna 8.3)

Dengan demikian, meditasi Buddha adalah sarana untuk menemukan “**suwung**”, kekosongan dari segala konstruksi mental, sehingga realitas non-tercipta terungkap.

1.2 Pengosongan sebagai Penghancuran Ilusi Nafs

Jika dalam tasawuf terdapat hierarki nafs—*ammarah*, *lawwāmah*, dan *mutmainnah*—maka dalam Buddhisme terdapat:

- *kilesa* (nafsu afektif),
- *tanhā* (hasrat),
- *upādāna* (kemelekatan).

Semua ini adalah **ilusi gerak batin** yang memperkuat kesalahpahaman tentang “aku”. Pengosongan (*suññatā*) berarti:

“Kekosongan dari ‘milikku’, ‘aku’, dan ‘diriku’.”
(MN 121, *Mahāsuññata Sutta*)

Meditasi tidak menghasilkan realitas baru, melainkan membersihkan tabir ilusi psikologis sehingga realitas dapat dilihat sebagaimana adanya.

2. Pemusatan dalam Penyembahan Islam: Jalan Menuju al-Ḥaqq

2.1 Allah sebagai Realitas Mutlak

Ajaran Islam mengungkap realitas absolut melalui *Surat al-Ikhlāṣ*, yang menegaskan:

“Allah Yang Maha Esa, tempat bergantung segala sesuatu, tidak beranak dan tidak diperanakkan, dan tidak ada sesuatu pun yang setara dengan-Nya.”
(QS 112:1–4)

Ayat ini menghapus segala bentuk antropomorfisme, sebagaimana Buddha menolak Mahābrahmā sebagai makhluk pencipta yang terbatas.

2.2 Ibadah sebagai Pemurnian dari Ilusi Nafs

Dalam Al-Qur’an, nafs adalah sumber kabut eksistensial. Nafs *ammarah* memerintahkan kejahatan (QS 12:53), nafs *lawwāmah* mencela dirinya (QS 75:2), dan nafs *muṭma’innah* adalah yang mencapai kedamaian saat kembali kepada Tuhan (QS 89:27).

Bagaimana transformasi ini terjadi?

Melalui ibadah yang menjadi “pemusatan” kepada realitas tertinggi:

“Dirikanlah salat untuk mengingat-Ku.”
(QS 20:14)

Salat bukanlah ritual material, tetapi **pemusatan batin** untuk menyejajarkan diri dengan Yang Haqq. Sementara zikir berfungsi mencairkan ilusi keakuan:

“Hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang.”
(QS 13:28)

Dalam sufisme, penyembahan bukan sekadar penghambaan, melainkan **pengenalan diri sejati**:

“Siapa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya.”

(atsar tasawuf awal)

Pengenalan diri ini bukan menemukan ego, melainkan menyadari **ketiadaan diri** di hadapan al-Ḥaqq—konsep yang paralel dengan *anattā* dan *suññatā* Buddhis.

3. Perjumpaan Dua Jalan: Pengosongan dan Pemusatan

3.1 Dua Strategi Menuju Realitas Tertinggi

- **Buddhisme:** membersihkan (mengosongkan) ilusi hingga realitas non-tercipta tampak.
- **Islam:** memusatkan batin pada Yang Haqq hingga tabir ilusi nafs tersingkap.

Satu pendekatan “negatif” (apofatik: menyingkirkan), yang lain “positif” (katofatik: mengarahkan), namun keduanya menghasilkan efek yang sama:

hilangnya ilusi keakuan dan tersingkapnya yang tidak berubah.

3.2 Realitas Tertinggi dalam Dua Bahasa

- *Asaṅkhata*, *nibbāna*, “yang tidak dilahirkan” → Buddhisme
- *al-Ḥaqq*, *al-Aḥad*, “yang tidak menyerupai apa pun” → Islam

Keduanya menunjuk pada realitas:

- **abadi**
- **non-tercipta**
- **non-material**
- **tak terlukiskan**
- **tak dapat dicapai oleh konsep dan dualitas**

3.3 Suwung dan al-Ḥaqq

Konsep **Suwung** dalam kosmologi Jawa adalah keadaan keheningan absolut sebelum segala wujud. Ia bukan ketiadaan, melainkan *ketiadaan bentuk*.

Ini menyatu dengan:

- *suññatā* (kekosongan Buddhis),
 - *fanāʾ* (peluruhan ego dalam tasawuf),
 - pengenalan al-Ḥaqq (realitas absolut).
-

4. Nusantara sebagai Titik Pertemuan Spiritualitas Global

Nusantara berabad-abad menjadi tempat bertemunya Buddhisme Mahāyāna, Hinduśāstra, Taoisme, sufisme Islam, dan kebijaksanaan lokal. Karena itu banyak tradisi spiritual Jawa, Sunda, dan Bali menggunakan pendekatan hibrid:

- Pengosongan batin (seperti *samādhī*).
- Pemusatan batin (seperti *zikir*).
- Pencapaian suwung (mirip *śūnyatā*).
- Pengenalan sang Sejati (mirip *al-Ḥaqq*).

Di sinilah tampak bahwa **semua jalan besar sebenarnya menuju puncak gunung yang sama**, meski melalui lereng berbeda.

Kesimpulan

Pengosongan meditasi Buddhis dan pemusatan penyembahan Islam bukan dua jalan yang bertentangan, melainkan dua pendekatan komplementer dalam penyingkapan realitas tertinggi.

- Buddhisme mengajarkan bahwa diri hanyalah ilusi, dan meditasi adalah sarana untuk melihat kenyataan sebagaimana adanya hingga mencapai realitas non-tercipta (*Udāna* 8.3).
- Islam mengajarkan bahwa nafs adalah tirai yang menutupi *al-Ḥaqq*, dan ibadah adalah sarana untuk kembali kepada-Nya tanpa perantara (*QS* 20:14; *QS* 112).

Keduanya menyatu dalam tradisi Nusantara yang menempatkan **pengosongan** dan **pemusatan** sebagai kembar—dua pintu menuju satu ruang: realitas yang tak berubah, tak terlukiskan, dan tak tersusun.

Daftar Pustaka Ringkas

Sumber Buddhis

- *Dīgha Nikāya* 1, *Brahmajāla Sutta*.
- *Majjhima Nikāya* 10, *Satipaṭṭhāna Sutta*.
- *Saṃyutta Nikāya* 22.59, *Anattā-lakkhaṇa Sutta*.
- *Majjhima Nikāya* 121, *Mahāsuññata Sutta*.
- *Udāna* 8.3.

Sumber Islam

- Al-Qur'an: Surat al-Iklāṣ, ar-Ra'd, al-Fajr, Ṭāhā, Yūsuf.
- Ibn 'Aṭā'illah al-Sakandarī, *al-Ḥikam*.
- Al-Hujwiri, *Kasyf al-Maḥjūb*.

Sumber Nusantara

- Serat Centhini.
- Serat Wedhatama.
- Ajaran kejawen klasik mengenai Suwung dan Sangkan Paraning Dumadi.